

Manual Book

SENSASI

**SENAM SEHAT &
EDUKASI**



Innovation by UPT Puskesmas Kebn Jahe

Tahun 2025

DAFTAR ISI

- **Kata Pengantar**
- **Latar Belakang**
- **Tujuan**
- **Manfaat**
- **Sasaran & Fokus SENSASI**
- **Jadwal Pelaksanaan**
- **Rangkaian Kegiatan**
- **Implementasi**
- **Nara Hubung**
- **Penutup**



KATA PENGANTAR

- Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga Booklet **SENSASI** (Senam Sehat dan Edukasi) ini dapat terlaksana dengan baik.
- **SENSASI** dirancang sebagai wujud kepedulian terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental secara holistik. Aktivitas fisik yang terstruktur melalui senam, yang dipadukan dengan edukasi kesehatan, diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif bagi masyarakat, khususnya dalam meningkatkan kualitas hidup.
- **SENSASI** bukan hanya sekadar aktivitas fisik, namun merupakan sarana preventif dan promotif untuk membangun kesadaran gaya hidup sehat, mengurangi stres, serta meningkatkan kebugaran jasmani secara rutin. Dengan edukasi yang diberikan, diharapkan peserta tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga cerdas dalam memahami pola hidup sehat
- Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung jalannya program ini. Semoga SENSASI dapat memberikan manfaat yang nyata bagi kesehatan dan kebahagiaan seluruh peserta



LATAR BELAKANG

- **Rendahnya Tingkat Kebugaran:** Adanya indikasi rendahnya tingkat kebugaran jasmani dan partisipasi aktif dalam aktivitas fisik, terutama di lingkungan sekolah atau Masyarakat
- **Kebutuhan Pembiasaan Hidup Sehat:** Perlunya menanamkan pola hidup sehat sejak dini (atau secara rutin) untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan konsentrasi
- **Pentingnya Edukasi Kesehatan:** Senam tidak hanya sekadar menggerakkan tubuh, tetapi dipadukan dengan edukasi untuk meningkatkan pemahaman peserta akan pentingnya gaya hidup sehat.
- **Peningkatkan Kualitas SDM:** Kebiasaan senam secara rutin dianggap dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) melalui peningkatan kesehatan fisik dan mental
- **Respons terhadap Kurangnya Aktivitas Fisik:** Mengatasi gaya hidup sedenter (kurang gerak) dengan menyediakan sesi olahraga yang terstruktur, mudah diakses, dan menyenangkan



TUJUAN

1. Tujuan Senam Sehat

- Meningkatkan Kebugaran dan Stamina
- Meningkatkan Fleksibilitas dan Koordinasi: Membantu kelenturan otot dan sendi serta memperbaiki koordinasi tubuh.
- Meningkatkan Kesehatan Mental: Melepaskan hormon endorfin yang dapat mengurangi stres, kecemasan, dan memperbaiki suasana hati (mood)
- Membentuk Kebiasaan Hidup Sehat: Menanamkan kesadaran untuk rutin beraktivitas fisik

2. Tujuan Edukasi

- Penyebaran Informasi Kesehatan: Memberikan edukasi terkait pentingnya pola makan seimbang, kebersihan, atau pencegahan penyakit
- Meningkatkan Kesadaran Sosial: Menjadi sarana interaksi sosial yang sehat dan mempererat hubungan antarpeserta



MANFAAT

Bagi Masyarakat

- **Peningkatan Kesehatan Fisik & Kebugaran:** Meningkatkan daya tahan jantung, paru-paru, kekuatan otot, kelenturan, serta keseimbangan tubuh.
- **Deteksi Dini Penyakit (Skrining):** Biasanya disertai pemeriksaan kesehatan gratis (tekanan darah, gula darah, berat badan) sehingga penyakit tidak menular dapat dideteksi lebih dini.
- **Edukasi Kesehatan (Literasi Kesehatan):** Peserta mendapatkan informasi langsung mengenai pola makan seimbang, manajemen penyakit, dan gaya hidup sehat dari tenaga profesional.
- **Ajang Sosialisasi & Edukasi Kelompok Khusus:** Menjadi tempat pertemuan yang sehat, terutama bagi kelompok risiko tinggi seperti Lansia (contoh: Senam Prolanis)

Bagi Petugas

- **Peningkatan Kesehatan & Produktivitas:** Senam peregangan atau senam rutin membantu karyawan tetap fit, mengurangi kelelahan, dan meningkatkan fokus serta energi untuk melayani pasien.
- **Optimalisasi Fungsi Promotif & Preventif:** Memudahkan petugas menyampaikan edukasi langsung kepada masyarakat (sasaran program) dalam suasana santai.



SASARAN & FOKUS SENSASI

Program ini dirancang fleksibel, dengan fokus utama pada:

- **SENSASI Lansia:**

Fokus pada pencegahan hipertensi, DM, menjaga keseimbangan, dan mobilitas.

- **SENSASI Masyarakat/Umum:**

Fokus pada kebugaran, pengelolaan berat badan, dan gaya hidup sehat



JADWAL PELAKSANAAN



■ **Hari/Tanggal** : Jumat (Rutin)

Waktu : 07.00 WIB - 08.15 WIB

Lokasi : Halaman UPT Puskesmas Kebon Jahe

WAKTU	KEGIATAN	PENANGGUNG JAWAB
06.30 - 07.00	Berkumpul & Persiapan Alay (Sound System)	TIM
07.00 - 07.05	P e m a n a s a n	Instruktur
07.05 - 07.45	Latihan Inti (Senam Jantung Sehat/ DM / Aerobik)	Instruktur
07.45 - 07.55	Pendinginan & elaksasi	Instruktur
07.55 - 08.10	Edukas Ksehatan	Tim Kesehatan Puskesmas
08.10 - 08.15	Ramah Tamah & Snack Sehat	TIM



RANGKAIAN **KEGIATAN**

Tahap Persiapan:

- **Pakaian :** Menggunakan pakaian Olahraga yang nyaman dan menyerap keringat
- **Perlengkapan :** Memakai Sepatu Olahraga yang nyaman dan membawa air minum di Tumbler, Cek Sound
- **Dilaksanakan di area terbuka** (Halaman UPT Puskesmas Kebon Jahe)

Pelaksanaan SENSASI

- **07.00 - 07.45:** Senam Sehat (Senam jantung sehat/lansia/aerobik ringan).
- **07.45 - 08.15:** Edukasi Kesehatan & Tanya Jawab (Penyuluhan interaktif).



IMPLEMENTASI SENSASI

- **SENSASI** (Senam Sehat dan Edukasi) merupakan program integrasi antara aktivitas fisik terstruktur dan pemberian informasi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat, terutama untuk remaja sampai lansia
- **Poin Kunci:** Keberhasilan SENSASI sangat bergantung pada **konsistensi pelaksanaan** dan **dukungan komunitas** agar edukasi yang diberikan dapat berubah menjadi perilaku hidup sehat yang permanen



NARA HUBUNG



Instagram
Puskes Kebon Jahe



Tik Tok
Puskes Kebon Jahe



SENSASI
Puskes Kebon Jahe
08979101009



PENUTUP

**“INGAT, SEHAT ITU
INVESTASI. MARI KITA BAWA
SEMANGAT **SENSASI** INI KE
DALAM AKTIVITAS SEHARI-
HARI. SEHAT FISIKNYA,
CERDAS EDUKASINYA!”**

TERIMAKASIH

